



СОВЕТЫ ПЕНСИОНЕРАМ

Как пережить жару

Летняя жара, особенно, когда температура достигает экстремальных отметок, может неблагоприятно повлиять на здоровье многих людей.

❖ Пейте много жидкости -

Во время жары вы должны пить, даже если вам не хочется. С возрастом у пожилых людей часто притупляется чувство жажды. Избегайте напитков, содержащих алкоголь и кофеин, так как они приводят к потере жидкости в нашем организме.

Посоветуйтесь с врачом, если вам самим или кому-нибудь в вашей семье показана диета с ограничением жидкости или прописаны мочегонные средства.

❖ Носите подходящую одежду и пользуйтесь солнцезащитным кремом -

Надевайте легкую свободную одежду светлых тонов. Шляпа с широкими полями защитит вас от жаркого солнца. Солнечный ожог воздействует на способность нашего тела самоохлаждаться и приводит к

потери жидкости в организме. Находясь на улице, пользуйтесь солнцезащитным кремом с фактором SPF 15 или выше.

❖ Спасайтесь от жары в

помещении - Самый хороший способ спастись от жары – это находиться в прохладном помещении. Если у вас нет кондиционера или испарительного охладителя воздуха, проведите несколько часов в торговом центре или библиотеке. Прохладный душ или ванна также помогут вам охладиться. Вечером откройте окна, впустив в дом прохладный ветерок.

❖ Используйте систему

взаимопомощи - Дети, пожилые люди и те, кто принимают определенные лекарства, особенно чувствительны к жаре и должны быть подготовлены к аварийному отключению электроэнергии. Если вам трудно переносить жару, попросите вашего знакомого или родственника звонить вам два раза в день и спрашивать о вашем самочувствии.

❖ Руководствуйтесь здравым

смыслом – Избегайте активной деятельности в разгар жары, который приходится обычно на середину дня. Избегайте острой и тяжелой пищи. Никогда не оставляйте в машине грудных и маленьких детей, пожилых и инвалидов и домашних животных. Берите с собой домашних животных в помещение. Животных, находящихся на улице, поите свежей водой. Воду держите в тени. Рекомендуем обливать животных водой.

Информацию и помощь по услугам и программам в вашем районе можно получить по телефону 1 (800) 510-2020